

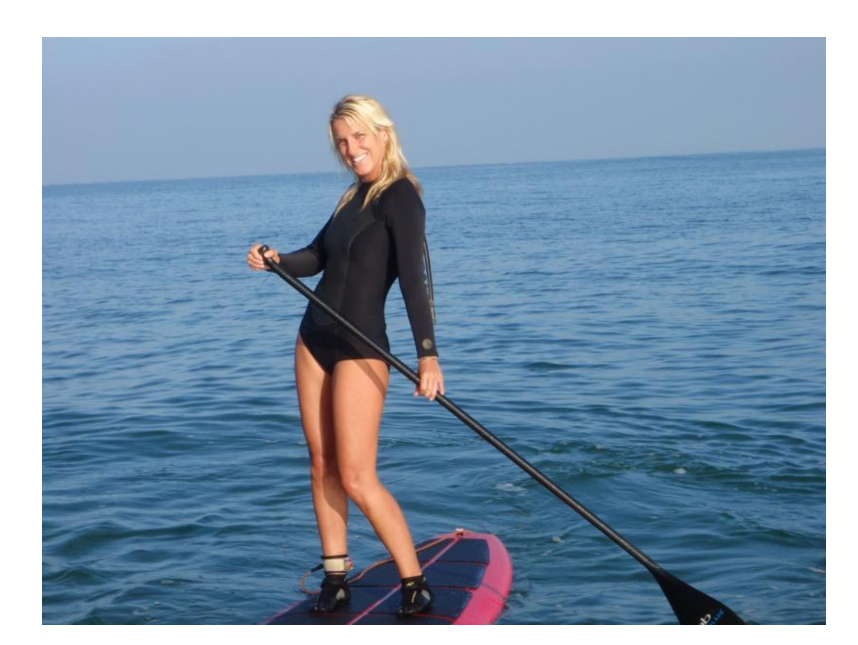


PADDLE BOARD : MODE D'EMPLOI

Choisir le bon endroit :

Choisir un plan d'eau lisse sans vent, sans courant et sans vagues.





Bon à savoir: Plus le plan d'eau est lisse, plus l'équilibre est facile.

Eviter absolument de sortir par fort vent de terre: le vent pousse au large et il est très fatiguant de ramer face au vent.

Grimper sur la planche

1. **S'éloigner du bord en poussant la planche jusqu'à avoir de l'eau aux genoux (les ailerons n'aiment pas toucher le sable...)**
2. **Poser la pagaie en travers de la planche juste devant la poignée de portage.**
3. **Poser un genou, puis l'autre...**
4. **Vous pouvez faire les premiers mètres à genoux.**





S'il y a des vagues, il faut positionner la planche face aux vagues et marcher sur le coté.
Ne vous retrouvez jamais avec la planche en travers entre vous et les vagues.

Se mettre debout et tenir en équilibre

1. **A genoux, la pagaie est perpendiculaire à la planche devant la poignée de portage**
2. **On avance un pied, puis l'autre au niveau de la poignée en restant fléchis**
3. **On se lève tranquillement en gardant la pagaie perpendiculaire à la planche et en fixant un point à l'horizon à la manière d'un funambule.**



Pour tenir debout

- **Fléchir les genoux,**
- **fixer un point à l'horizon,**
- **ramer…**

Astuces pour faciliter l'équilibre: Choisir un plan d'eau plus calme, utiliser un aileron avec plus de surface

Photos : DR.